

Как человек  
воспринимает  
окружающий  
мир

**ЗРЕНИ  
Е**

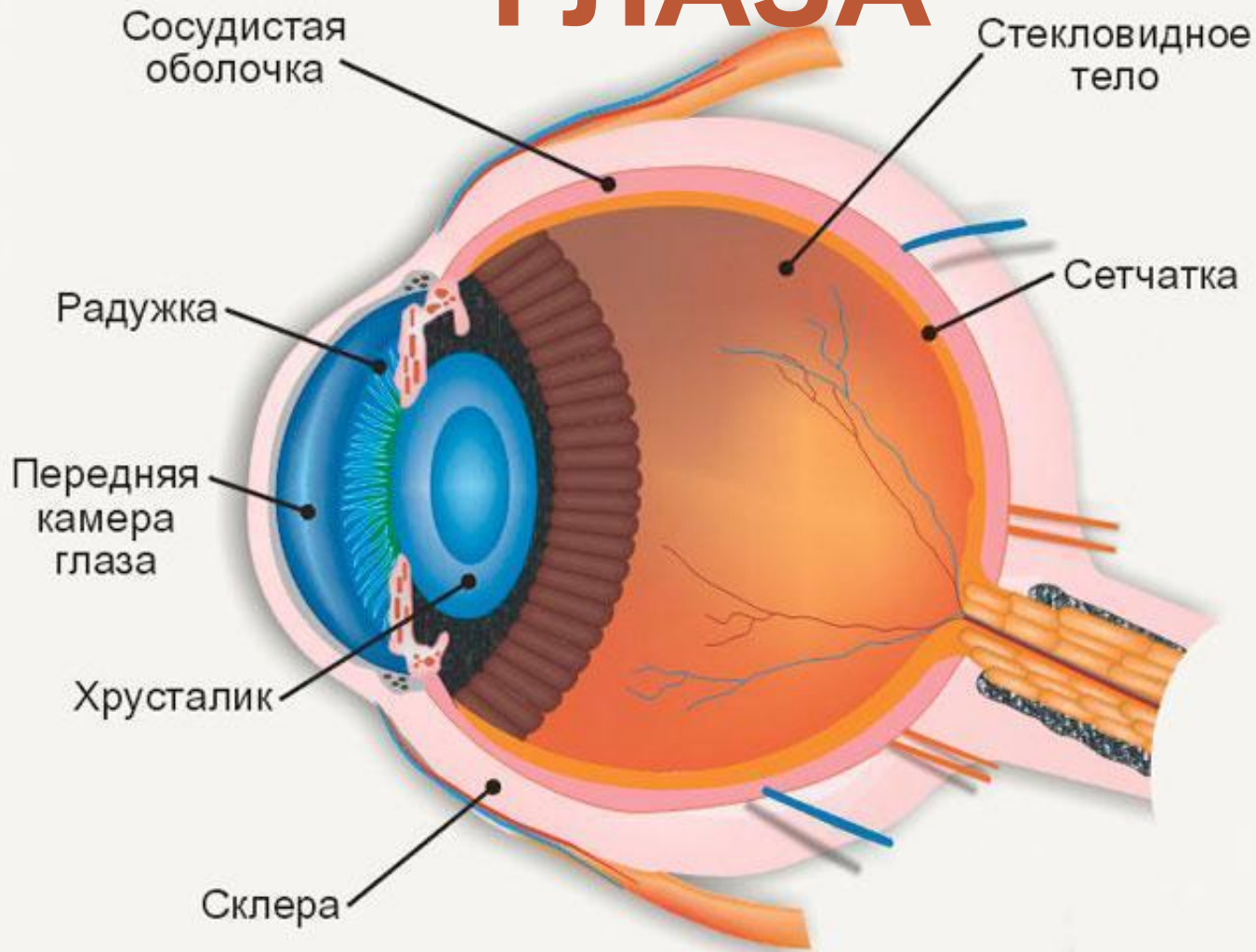


# КАК УСТРОЕН ОРГАН ЗРЕНИЯ?

**ГЛАЗА** - органы зрения, наши «окна» в мир. Мы смотрим вокруг и видим цвет, форму, размер предметов, их расположение в пространстве.



# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

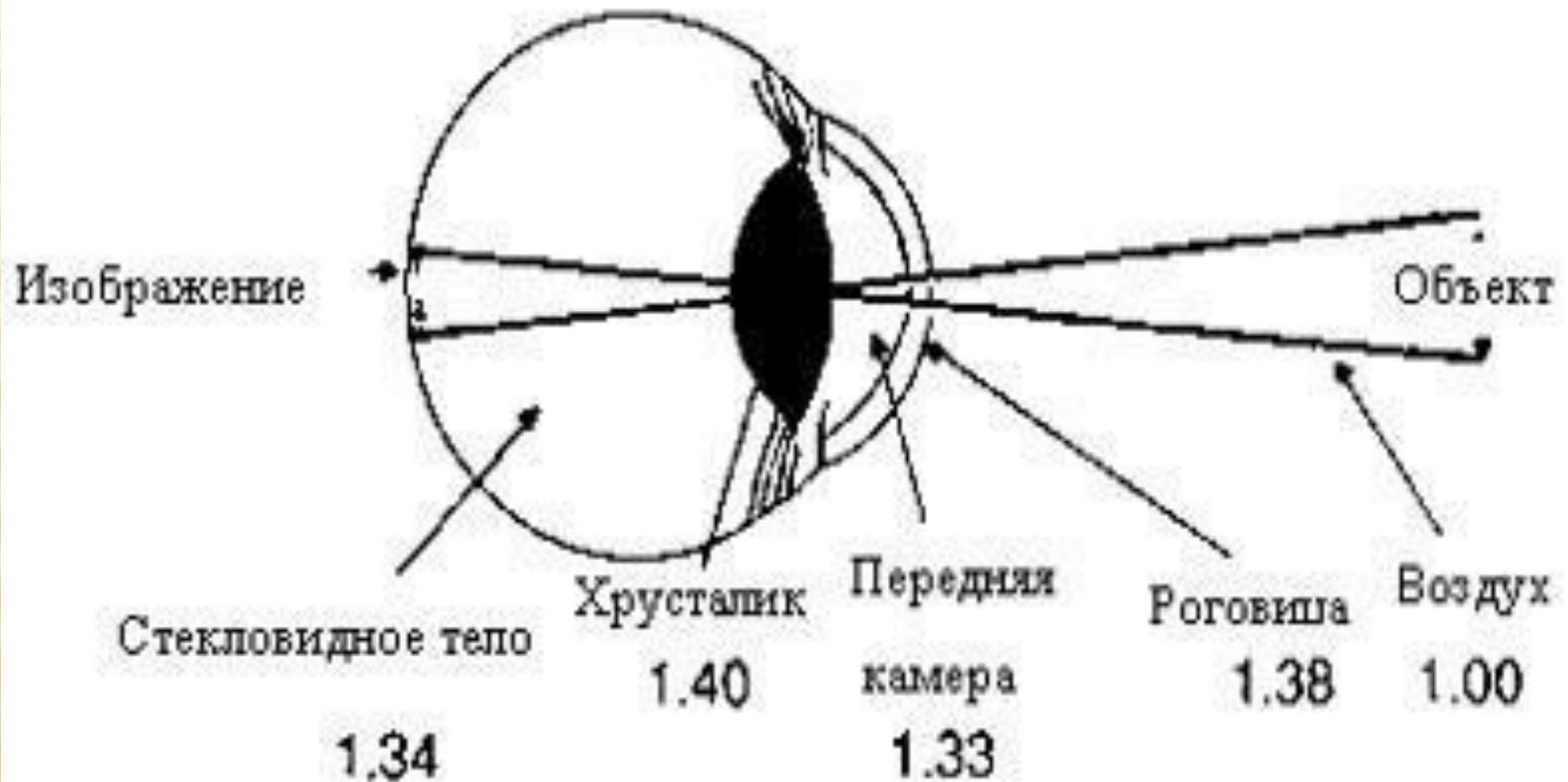




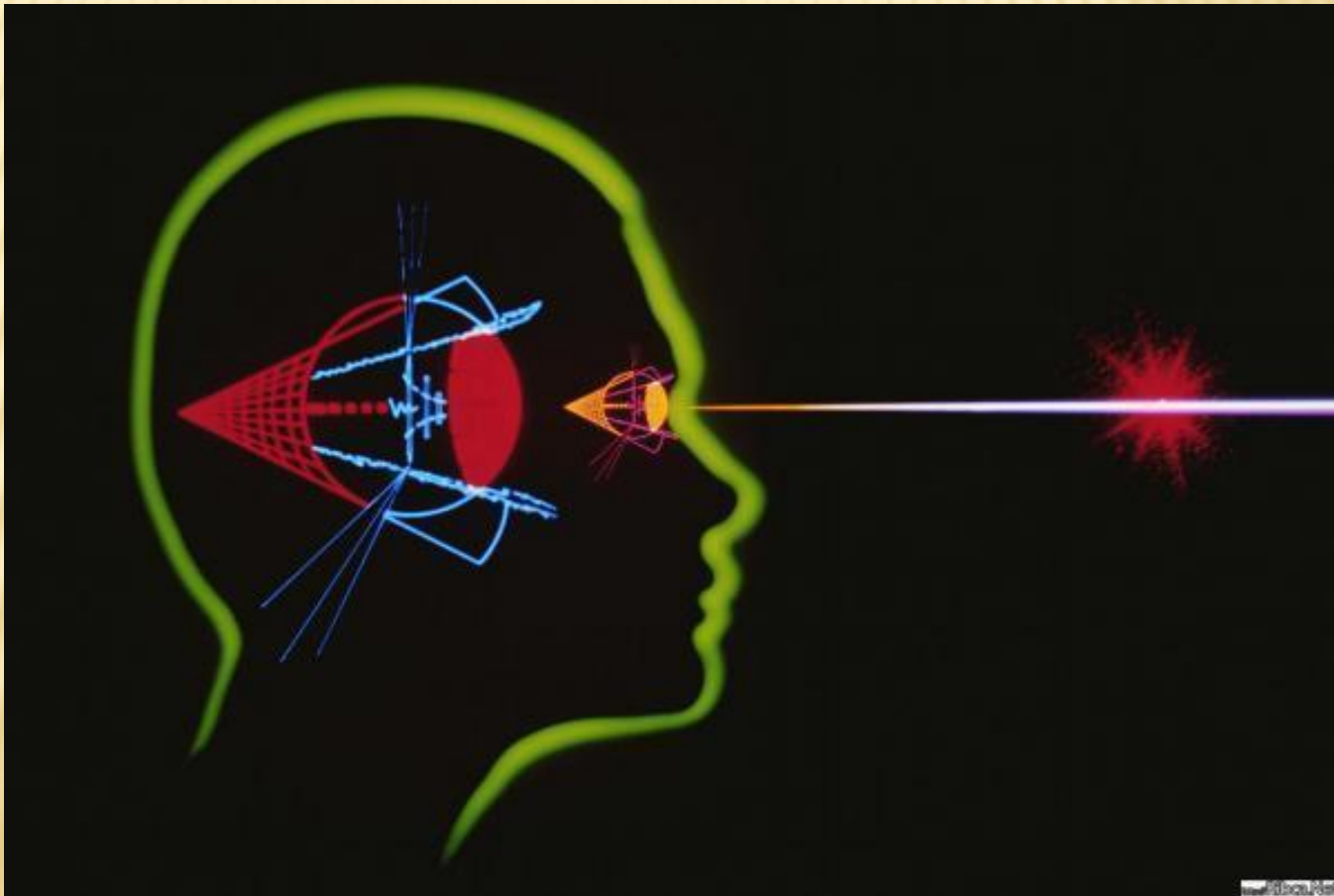
- 
- Глаз можно сравнить с фотоаппаратом. Посередине глаза находится небольшое отверстие – зрачок. Через него внутрь глаза, как через объектив фотоаппарата, проходят лучи света.



# ЛУЧИ СВЕТА ДОСТИГАЮТ ОСОБЫХ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ КЛЕТОК, КОТОРЫЕ УМЕЮТ РАЗЛИЧАТЬ СВЕТ И ТЕНЬ И РАЗНЫЕ ЦВЕТА



**СИГНАЛ ОБ ЭТИХ РАЗЛИЧИЯХ  
ПОСТУПАЕТ ПО НЕРВУ В ГОЛОВНОЙ  
МОЗГ.  
В РЕЗУЛЬТАТЕ МЫ ВИДИМ ПРЕДМЕТ**

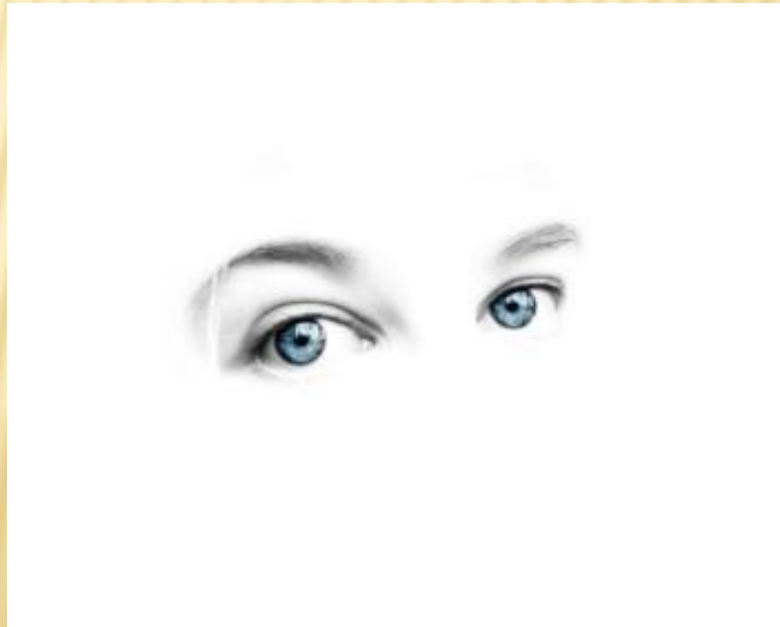




# БЕРЕГИ

# ГЛАЗА!

- НАШ ОРГАНИЗМ ХОРОШО ПОЗАБОТИЛСЯ ОБ ОХРАНЕ ЗРЕНИЯ:
- БРОВИ (ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ ПОТА);
- РЕСНИЦЫ И ВЕКИ (БЕРЕГУТ ОТ ПЫЛИ).



# ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ГЛАЗ

## БОЛЕЗНИ ТРАВМЫ





# ПРАВИЛО

## ПЕРВОЕ:

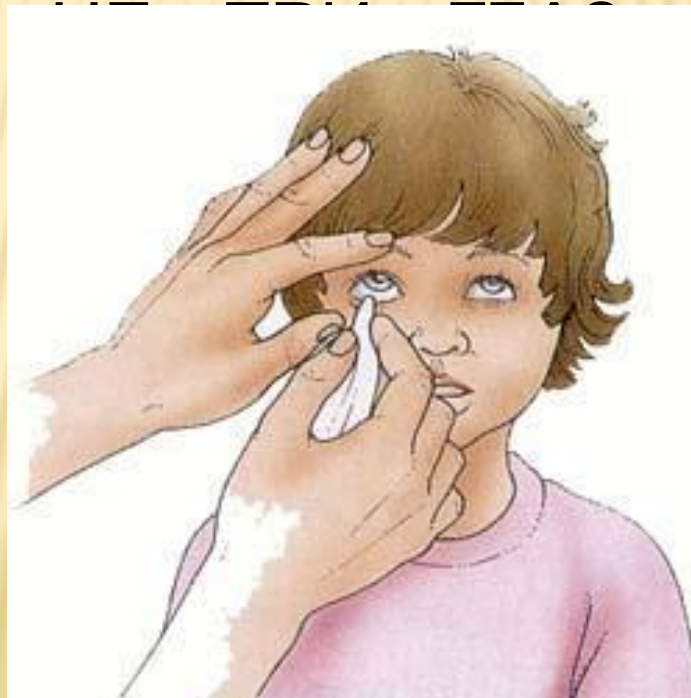
- УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПРОМЫВАЙ ГЛАЗА



# ПРАВИЛО

## ВТОРОЕ:

ЕСЛИ В ГЛАЗ ПОПАДЕТ СОРИНКА, ОСТОРОЖНО ОТТЯНИ ВЕРХНЕЕ ВЕКО И НАЛОЖИ ЕГО НА НИЖНЕЕ. ЕСЛИ ЭТО НЕ ПОМОГЛО, ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛОМУ. НЕ ТРИ РУКОЙ ИЛИ ПЛАТКОМ





# ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

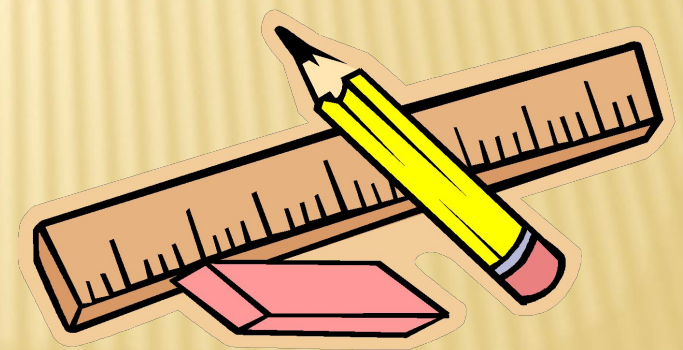
- ❑ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ – ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНЕСТИ ИНФЕКЦИЮ





# ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ:

- ОСТОРОЖНО ОБРАЩАЙСЯ С ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, НЕ БЕГАЙ С ПАЛКОЙ, КАРАНДАШОМ, РУЧКОЙ. ТЫ МОЖЕШЬ СЛУЧАЙНО ПОРАНИТЬ ГЛАЗ СЕБЕ ИЛИ ДРУГОМУ РЕБЁНКУ



# ПРАВИЛО

## ПЯТОЕ:

- НЕ ЧИТАЙ ЛЁЖА И ПРИ ПЛОХОМ ОСВЕЩЕНИИ, ЭТО УТОМЛЯЕТ ГЛАЗА И УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ; ВЫРАБАТЫВАЙ ПРИВЫЧКУ ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ И ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ

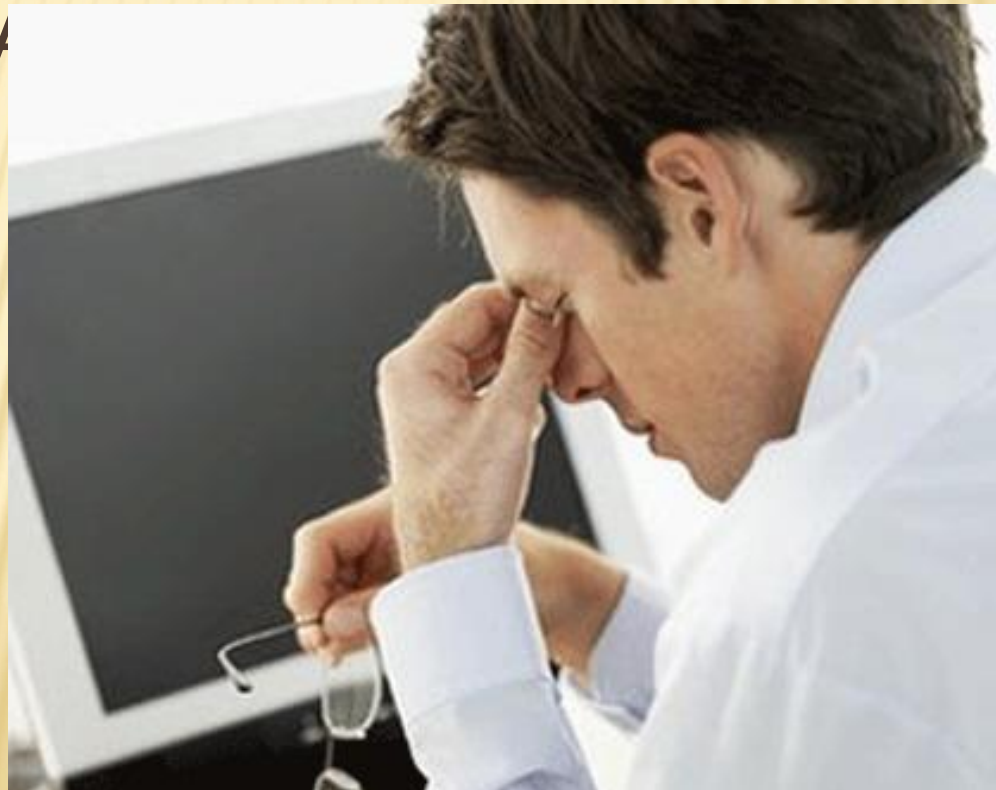




# ПРАВИЛО

## ШЕСТОЕ:

- ЧТОБЫ ГЛАЗА НЕ УСТАВАЛИ, НЕ СМОТРИ СЛИШКОМ ДОЛГО ТЕЛЕВИЗОР, НЕ САДИСЬ БЛИЗКО К ЭКРАНУ (НЕ БЛИЖЕ 3 М ОТ ЭКРА





# ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ...

---

- ❖ ПОМОРГАЙ: ГЛАЗА ОМОЮТСЯ СЛЁЗНОЙ ЖИДКОСТЬЮ, И УСТАЛОСТЬ ПРОЙДЁТ
- ❖ ПОДОЙДИ К ОКНУ. НАЙДИ ВДАЛЕКЕ КАКОЙ-НИБУДЬ ПРЕДМЕТ, СОСРЕДОТОЧЬ НА НЁМ ВЗГЛЯД. ЗАТЕМ ОСТОРОЖНО ПОВРАЩАЙ ГЛАЗАМИ В ОДНУ СТОРОНУ, ПОТОМ В ДРУГУЮ
- ❖ ЛЯГ, ЗАКРОЙ ГЛАЗА, ПОЛОЖИ НА КАЖДЫЙ ГЛАЗ ВАТКУ, СМОЧЕННУЮ ЧАЕМ ИЛИ ОТВАРОМ РОМАШКИ. ПОЛЕЖИ ТАК 3-4 МИНУТЫ.

---

# БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ! ВТО НЕ

